l'Ateneu Divers

GRUP CALIU
L'ATENEU DIVERS

MARÇ

ASSEMBLEA DE SOCIS/ES I FAMÍLIES

S'explicaran els continguts de la reunió amb l'Ajuntament de BCN.
És MOLT IMPORTANT QUE FEU TOT EL POSSIBLE PER ASSISTIR.

Dilluns 4 de març a les 19h a la seu de l'Ateneu Divers.

ACTIVITATS DESTACADES:

- **ATENCIÓ!!!** Reserveu-vos el proper **dimecres 20 de març per la tarda.** Vindran els de **BETEVÉ** al local de l'Ateneu, NO HI FALTEU!!!

- **CAMPANYA SOLIDÀRIA PER SANT JORDI.** Prepararem Galetes per vendre durant el dia de Sant Jordi. Les farem principalment els **dimecres 13, 20 i 27** de març, i el **Dissabte Obert del 23** de març.

GRUP CALIU

L'Ateneu Divers.

Carrer Pàdua 30, Baixos.

08023 BARCELONA.

93.237.27.16

Dimarts, dimecres i dijous de 17h a 20h.

www.grupcaliu.cat

grupcaliu@yahoo.es 

ACTIVITATS DESTACADES

DIMECRES 20 DE MARÇ

El dimecres 20 de març vindran de **BETEVÉ** a gravar algunes imatges durant la tarda.

Són del programa **"Codi de Barris"**.

Ens han demanat que aquella tarda vinguin **molts socis i sòcies**.

CAMPANYA SOLIDÀRIA SANT JORDI 2019

El proper **dimarts 23 d'abril** el GRUP CALIU **compartirà parada de Sant Jordi amb l'Associació de veïns i veïnes del Farró a la Plaça Mañé i Flaquer.**

Per la nostra banda, vendrem galetes decorades amb motius de Sant Jordi.

La campanya per fer-les serà els dies:

*** Dimecres 13, 20 i 27 de març**

*** Dissabte Obert 23 de març.**

NO HI FALTEU!!!





PROJECTE ACTIVA'T

Continuem amb les activitats a les instal·lacions esportives!!!

Ampliem els horaris de les activtats!!!

- Dimarts 10h a 13h del matí al CEM SARDENYA
- Dissabtes de 10h a 14h al CEM CAN CARALLEU
- Dilluns a Divendres de 16:30h a 20:30h a les diferents instal·lacions de la Fundació CLAROR .

Ara, a més a més de realitzar la classe que tenim assignada per aquell dia, podrem també realitzar d'altres classes i activitats.

No perdis l'oportunitat d'anar a un centre esportiu de forma gratuïta!!!



SECRETARIA

DIMARTS DE 17H A 20H

CURSOS I TALLERS:

- Francès 18h a 19h
- Control de l'€uro 18h a 19h.
- Coaching 19h a 20h.

Els dimarts seran els dies més variats, oferirem 4 tipus diferents d'activitats de sala:

Un dimarts serà una activitat de **BALL**, on aprendrem a realitzar alguns moviments bàsics de balls i danses més conegudes, amb l'objectiu principal de passar una estona divertida. Un altre dimarts serà una activitat de **RELAXACIÓ**, on utilitzarem diferents tècniques per aprendre a relaxar el cos i la ment. Una altra tarda l'activitat serà un monogràfic de **TASQUES DOMÈSTIQUES** bàsiques, en el qual aprendrem a realitzar aquelles feines necessàries de la casa i la cura personal, com ara cosir, planxar, bricolatge essencial...

SECRETARIA

Dimecres 13, 20 i 27 de març seran els dimecres destinats a fer Galetes.

Podeu venir i animar a les famílies a participar també!!!

Dimecres 20 de març Vindran de BETEVÉ. Necessiten que vinguin molts sòcies i socis.

DIMECRES DE 17H A 20H

CURSOS I TALLERS:

- Anglès 18:30h a 19:30h.
- Trenca't el Cap 18h a 19h.
- Escacs 19h (cada 2 setmanes)

ACTIVITAT DE SALA: AUTODEFENSA DIVERSA

El dret a defensar-nos davant d'una situació que posa en perill la nostra integritat és legítim.

La defensa personal t'ajuda a detectar el més aviat possibble una situació potencial de risc per tal de prevernir-la i buscar l'alternativa més saludable per sortir d'aquesta situació de forma ràpida.

Els principals beneficis de l'autodefensa són: Motivar un **estil de vida dinàmic i saludable**, augmentar el sentiment de **confiança i seguretat**, aportar una major **concentració**, millorar la **coordinació i l'equilibri** postural, així com facilitar la **canalització d'emocions tòxiques**.

L'autodefensa diversa és una fusió de diferents arts amrcials amb la psicologia positiva , tot integrant autodefensa **verbal, emocional i física**.

"Jo no en dic violència quan és autodefensa, en dic intel·ligència" Malcom X

SECRETARIA



DIJOUS DE 17H A 20H

CURSOS I TALLERS:

- Noves Tecnologies: **TAULETES** 18h a 19h
- Italià 17:30h a 18:30h.
- Conversation and Coffee 19h a 20h
- Ràdio Caliu 19h a 20h. (l'Últim dijous de cada mes programa en directe).

ACTIVITAT DE SALA:

Els dijous seran els dies dedicats a les activitats de **CUINA CREATIVA**.

Cada trimestre canviarem el tipus de menjar i el·laboració. Aquest primer trimestre treballarem **Dolços i rebosteria**, aprendrem a fer pastissos, croissants, cupcakes, macarons, diferents postres amb milfulles...

CAMPANYA SOLIDÀRIA PER SANT JORDI 2019

Iniciem la primera campanya solidària del GRUP CALIU per aquest any 2019!

El proper dimarts 23 d'abril el GRUP CALIU **compartirà parada de Sant Jordi amb l'Associació de veïns i veïnes del Farró a la Plaça Mañé i Flaquer.**

Per la nostra banda els productes que vendrem durant aquest dia seran galetes amb motius de Sant Jordi: en forma de roses, llibres, senyera catalana, ...

Per aquesta raó, ens dedicarem en cos i ànima durant el mes de març i part dels mes d'abril a l'elaboració d'aquestes galetes.

Tenim tot el material preparat! Així que us esperem els dimecres 13, 20, 27 de març de 18h a 20h.

Per poder fer el màxim de galetes possible dedicarem també el Dissabte Obert del 23 de març per realitzar aquesta activitat.

Les persones encarregades d'aquesta activitat seran:

Laura González (membre del GRUP CALIU).

Olga Sorribes (experta en l'elaboració de galetes i dolços).

És molt important que col·laboreu en aquesta activitat, per poder fer el màxim número de galetes.

Els diners recaptats aniran destinats íntegrament al desenvolupament dels projectes del GRUP CALIU. En la revista del mes d'abril ja us podrem mostrar els resultats obtinguts!!

FEM UNA CRIDA ESPECIAL A LES FAMÍLIES DEL GRUP CALIU PERQUÈ TAMBÉ PARTICIPIN EN AQUESTA ACTIVITAT.

US PODEU APUNTAR A QUALSEVOL DELS DIES CONVOCATS. SEREU MOLT BENVINGUTS/DES!!







C/PÀDUA,30 BAIXOS, BARCELONA <M>LESSEPS

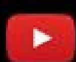
GRUP CALIU

PER FI ÉS DIVENDRES

Concert PAU & YOU

Divendres, 29 de març, 18h

IMPRESCINDIBLE CONFIRMAR ASSISTÈNCIA A: grupcaliu@yahoo.es o trucant al 93 237 27 16

 /grupcaliu  /grupcaliu  /grupcaliu  @grupcaliu

CAPS DE SETMANA

RUTA 'A PEU PER LA BARCELONA DE LES DONES'

Dissabte 9 de març

Farem la ruta ***"A peu per la Barcelona de les dones"*** del Museu d'història de Catalunya.

Recorrerem el centre de la ciutat de Barcelona cercant les petjades d'aquestes dones que han deixat empremta al llarg de la Història, des de la Barcelona romana fins al dia d'avui. Coneixerem, a més, com va evolucionar la ciutat, comprendrem les estructures socials de l'època antiga i medieval i coneixerem algunes dones destacades de la nostra història i com es va crear i desenvolupar el moviment feminista en l'edat contemporània.

Quedarem el **Dissabte 9 de març a les 10:30h a fora de la parada de Metro Barceloneta L4.**

PREU: 12€

PLACES LIMITADES

Si voleu participar a l'activitat us haureu d'inscriure a la secretaria del centre o enviant un correu electrònic a grupcaliu@yahoo.es abans del dijous 7 de març.



MERCATS I TIBERIS

Diumenge 10 de març

Anirem a fer un esmorzar ben especial al més pur estil americà, anirem al **Peggy Sue's**. Un local ambientat en la dècada dels anys 50. No hi falteu!!!

Quedarem el **Diumenge 10 de març a les 12h a la parada de Metro Universitat** (L1 Vermella, L2 Lila) sortida Plaça Universitat.

PREU: 15€ (Aproximat, dependrà del que demanem)

Si voleu participar a l'activitat us haureu d'inscriure a la secretaria del centre o enviant un correu electrònic a grupcaliu@yahoo.es abans del dijous 7 de març.

DIUMENGE DE COMPETICIÓ

Diumenge 10 de març

Quedarem el Diumenge 10 de març a les 18h al local de l'Ateneu.

DISSABTE OBERT ESPECIAL CAMPANYA DE SANT JORDI

Dissabte 23 de març

A partir de les 18h aprofitarem per continuar la campanya de galetes de Sant Jordi al local.

SECCIÓ ARTS ESCÈNIQUES

GRUP DE TEATRE

Són 2 dilluns al mes en horari de 17:30h a 19h.

Amb el teatre treballem la concentració, la memòria i la creativitat. Així com el domini del cos, el treball en equip, la vocalització o la comprensió.

Aquest mes de març, quedarem els dilluns 4 i 18.

PREU: 5€ / mes

Si esteu interessats/des, us heu d'apuntar a la secretaria del centre o enviant un correu electrònic a grupcaliu@yahoo.



GRUP DE DONES

DIVENDRES 8 DE MARÇ

Us proposem participar de la manifestació del divendres 8 de març.

Si hi ha un grup mínim de participants apuntades anirem a la manifestació.

Per participar ens haureu d'enviar un correu electrònic a grupcaliu@yahoo.es o trucar a la secretaria del centre abans del dijous 7 de març.

DIVENDRES 22 DE MARÇ

Farem un taller de sexualitat amb l'**Associació Tandem TEAM**.

Aquest taller consta de **4 sessions**.

Aquest mes de març farem la última sessió.

Aquest taller dóna continuïtat a la formació que ja es va realitzar amb el grup de dones. Buscarem aprofundir en aquells conceptes que ja s'han treballat i ampliar coneixements.

No hi falteu! Us hi esperem!

La propera sessió serà el divendres 22 de març a les 18h al local de l'Ateneu.

SECCIÓ AUDIOVISUAL I COMUNICACIÓ

SESSIÓ GOLFA

EN TERRA D'HOMES

Divorciada, mare de dos fills joves, Josey Aimes ha tornat al seu llogarret natal de Minnesota a la recerca d'una feina. Se li ofereix una sola sortida: la mina que, des de generacions, constitueix l'ossada econòmica i social de la regió. El treball és esgotador, però ben retribuït.



Diumenge 17 de MARÇ a les 17:30h a la seu de l'Ateneu.

Si esteu interessats/des en participar, us podeu inscriure a la secretaria de l'Ateneu o enviant un correu electrònic a grupcaliu@yahoo.es

RÀDIO CALIU

En aquest espai treballarem: L'el·laboració dels continguts i l'estructura del programa. La realització de Falques, entrevistes i àudios gravats. La realització del programa en directe.

DIJOUS 7, 14 i 21 de 19h a 20h preparació dels continguts del programa.

DIJOUS 28 de març de 19h a 20h Programa en directe.

PREU: 5€/mes

El programa també el podreu sentir a www.onadesants.cat

Si esteu interessats/des en participar d'aquest taller, us podeu inscriure a la secretaria de l'Ateneu o enviant un correu electrònic a grupcaliu@yahoo.es

SECCIÓ LLENGÜES ESTRANGERES

ANGLÈS

- Conèixer les principals eines per donar resposta a situacions quotidianes.
- Aprendre a construir frases senzilles gramaticalment correctes.
- Identificar la pronunciació correcta i ser capaç de reproduir-la.

DIMECRES 6, 13, 20 i 27 de març de 18,30h a 19,30h. 18€/mes.

DISSABTES: 2 i 9 de març d'11,30h a 13h. 10€/mes.

RECORDEU QUE HEU D'ARRIBAR PUNTUALS A LA CLASSE.

CONVERSATION AND COFFEE

Tardes de conversa, practica la teva capacitat d'escolta activa i comunicació en anglès.

Dijous 7, 14, 21 i 28 de març de 19h a 20h.

PREU: 6€/mes.

ITALIÀ

En aquest curs buscarem:

- Aprendre els fonaments més bàsics de la llengua.
- Conéixer les expressions més comunes.
- Ampliar el vocabulari.

Dijous 7, 14, 21 i 28 de març de 18h a 19h. PREU: 8€/mes.

FRANCÈS

ANIMEU-VOS!!! US ESPEREM PER COMENÇAR EL CURS.

En aquest curs buscarem:

- Aprendre els fonaments més bàsics de la llengua.
- Conéixer les expressions més comunes.
- Ampliar el vocabulari.

Serà els Dimarts per la tarda. PREU: 8€/mes.

SECCIÓ LLENGUA I LITERATURA CATALANA

CATALÀ

Objectius:

- Millorar el teu català a nivell d'escriptura, conversa i comprensió.
- Aprofundir en el coneixement sobre els autors de literatura més destacats en llengua catalana.
- Conèixer la història i cultura catalanes

DILLUNS 4, 11, 18 i 25 de març de 17h a 18:30h.

SECCIÓ ECONOMIA PERSONAL

TRENCA'T EL CAP

Practica amb operacions matemàtiques senzilles per agilitzar els càlculs mentals sense calculadora i entendre els enunciats dels problemes.

DIMECRES 6, 13, 20 i 27 de març de 18h a 19h.

PREU: 4€/mes

COACHING EN ECONOMIA DOMÈSTICA

DIMARTS 5, 12, 19 i 26 de març de 19h a 20h.

PREU: 4€/mes

CONTROL DE L'€URO

Un taller pràctic on es faran exercicis per aprendre a calcular el canvi quan anem a comprar, conéixer el valor de les monedes i billets, tot a través de jocs i activitats pràctiques per fer-ho més entretingut.

DIMARTS 5, 12, 19 i 26 de març de 18h a 19h.

ACTIVITAT GRATUÏTA

SECCIÓ NOVES TECNOLOGIES

MÒBILS I TAULETES TÀCTILS

OBJECTIUS:

Conéixer com funcionen els diferents dispositius mòbils i tablets.

Conéixer i aprendre a fer servir les aplicacions més conegudes.

Aprendre a resoldre els problemes de funcionament i manteniment més comuns.

MÒBILS: DILLUNS 4, 11, 18 i 25 de març de 19h a 20h.

TAULETES: DIJOUS 7, 14, 21 i 28 de març de 18h a 19h.

PREU: 4€/mes

SECCIÓ ESCACS

ELS DIMECRES SÓN D'ESCACS



Quina és la màgia dels escacs perquè hi juguin més de 600 millions de persones?

Vine a descobrir-ho el **dimecres 27 de març amb en Víctor!!!**.

Tant si no saps jugar com si vols millorar la teva estratègia... T'hi esperem!!!

SECCIÓ ESPORTIVA

ESPORTS EMERGENTS

DIUMENGE 17 DE MARÇ
LACROSSE 5€

DIUMENGE 24 DE MARÇ

Quedarem els diumenges 17 i 24 de març a les 9:30h a fora de la parada de Metro Ciutadella-Vila Olímpica.

PREU: 5€

Cal portar: ROBA D'ESPORT, calçat esportiu, gorra i aigua.

Us heu d'apuntar a la secretaria de l'ateneu o al correu electrònic grupcaliu@yahoo.es.

PISCINA

Cuida la teva salut a través de l'activitat física a l'aigua. Activitats de Natació i també fitness aquàtic.

Divendres 1, 8, 15 , 22 i 29 de març.

CEM Marítim. Pg. Marítim 33.

PREU: 20€/mes

FUTBOL I BÀSQUET MIXT

Vols venir a entrenar i gaudir de l'esport? No és un equip per competir en cap lliga. Són entrenaments per gaudir del joc, entrenar i millorar la pràctica. Participen tant homes com dones, apunta't!!!

DIMECRES 6, 13 i 27 de març a les 18h a la parada de METRO Ciutadella Vila Olímpica. (Línea 4 Groga).

ATENCIÓ!!! Dimecres 20 de març NO HI HAURÀ ACTIVITAT.

PREU: 6€/mes

PILATES POSTURAL

Cuida la teva esquena, millora la teva postura i elimina els dolors físics amb una pràctica suau i conscient del teu cos. Aquesta activitat es realitza al Local de l'Ateneu.

Us esperem els dilluns 11 i 25 de març a les 18:15h

ACTIVITAT GRATUÏTA

COMISSIÓ PER LA RECUPERACIÓ DE LA MEMÒRIA HISTÒRICA I DESCOBRIMENT DEL TERRITORI CATALÀ 1

Visita cultural a l'Ateneu de Sant Just Desvern. Un Ateneu amb més de 100 anys d'història i una Creu de Sant Jordi, ens rebrà el seu president Albert Macià Fontanilles.

Quedarem el **Dissabte 30 de març a les 11h a la parada de Metro Zona Universitària L3** (sortida Av. Diagonal). Anirem en TRAM

PREU: 5€

ATENCIÓ!!! PLACES LIMITADES

Si voleu participar de l'activitat us haureu d'apuntar a la secretaria del centre o enviant un correu electrònic a grupcaliu@yahoo.es abans del **dimarts 26 de març.**

COMISSIÓ PER LA RECUPERACIÓ DE LA MEMÒRIA HISTÒRICA I DESCOBRIMENT DEL TERRITORI CATALÀ 2

Sortida de senderisme a les Fonts de les Rovires, una petita cascada de Pallejà, amb vermut al final. El camí es molt pla i senzill.

Us esperem el proper **diumenge 31 de març a les 9:30h a l'estació de Sants** (Davant de la comissaria de Mossos d'Esquadra).

Cal Portar: Roba i calçat adequat per a la muntanya, gorra, motxilla amb aigua i capelina.

PREU: 10€ (Inclou Transport i Vermut)

Si voleu participar de l'activitat us haureu d'apuntar a la secretaria del centre o enviant un correu electrònic a grupcaliu@yahoo.es abans del **dimarts 26 de març.**

ARTS ESCÈNIQUES

Aquest mes de març anirem a veure l'obra ***FLASHDANCE***.

Us esperem el Diumenge 24 de març a les 18h a la porta del teatre Tívoli (Carrer Casp nº 8).

PREU: 35€

Si voleu participar de l'activitat us haureu d'apuntar a la secretaria del centre o enviant un correu electrònic a grupcaliu@yahoo.es abans del **dijous 14 de març.**

OCI NOCTURN I FESTES POPULARS

Festa de Carnaval del Dissabte 2 de març!!!

FEM NOSTRA LA CIUTAT

Desfilada de les Colles de Sant Medir.

COMISSIÓ DE JOVES

Dissabte 16 de març

LASER TAG

Tornem a repetir l'experiència de sopar i jugar al Laser Tag, us ho perdreu?

Dissabte 16 de març a les 21h a fora de la parada de metro URGELL (Vermella L1)

PREU: 20€

Si voleu participar de l'activitat us haureu d'apuntar a la secretaria del centre o enviant un correu electrònic a grupcaliu@yahoo.es abans del **dijous 14 de març.**

Diumenge 24 de març

VERMUT I RUTA

Anirem a fer un vermut per quedar-nos ben tips i després farem una ruta a peu per baixar tot el que ens haguem menjat. No hi falteu!!!

Quedarem el **Diumenge 24 de març a les 11h a fora de la parada de metro Jaume I (L4 Groga) Sortida Plaça de l'Àngel.**

PREU: Porteu 12€, el preu definitiu variarià en funció del que demanem.

Si voleu participar de l'activitat us haureu d'apuntar a la secretaria del centre o enviant un correu electrònic a grupcaliu@yahoo.es abans del **dijous 21 de març.**

MARÇ

				DIVENDRES 1	DISSABTE 2	DIUMENGE 3
				Piscina	OCI NOCTURN I FESTES POPULARS "Carnaval"	FEM NOSTRA LA CIUTAT "Gràcia"
DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8	DISSABTE 9	DIUMENGE 10
Català GRUP DE TEATRE NOVES TECNOLOGIES: Mòbils	Secretaria Taller CONTROL EURO Coaching	Secretaria Trenca't el Cap Anglès SALA: DEFENSA PERSONAL FUTBOL/BASQUET	Secretaria SALA: CUINA CREATIVA Italià NOVES TEC: Tauletes Conversation and Coffee RÀDIO CALIU	GRUP DE DONES "Manifestació 8 Març" Piscina	RUTA HISTÒRICA "A peu per la BCN de les Dones"	MERCATS I TIBERIS "Peggy Sue's" DIUMENGE DE COMPETICIÓ
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15	DISSABTE 16	DIUMENGE 17
Català Pilates Postural NOVES TECNOLOGIES: Mòbils	Secretaria Taller CONTROL EURO Coaching	Galetes de Sant Jordi Secretaria Trenca't el Cap Anglès SALA: DEFENSA PERSONAL FUTBOL/BASQUET	Secretaria SALA: CUINA CREATIVA Italià NOVES TEC: Tauletes Conversation and Coffee RÀDIO CALIU	DIVENDRES JOVE Piscina	DISSABTE DISCO COMISSIÓ DE JOVES "Laser TAG"	ESPORTS EMERGENTS "Lacrosse" SESSIÓ GOLFA "En Terra d'Homes"
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22	DISSABTE 23	DIUMENGE 24
Català GRUP DE TEATRE NOVES TECNOLOGIES: Mòbils	Secretaria Taller CONTROL EURO Coaching	Galetes de Sant Jordi Secretaria Trenca't el Cap Anglès SALA: DEFENSA PERSONAL REPORTATGE BETEVÉ	Secretaria SALA: CUINA CREATIVA Italià NOVES TEC: Tauletes Conversation and Coffee RÀDIO CALIU	GRUP DE DONES "Taller TANDEM TEAM" Piscina	DISSABTE OBERT "Especial Galetes Sant Jordi"	ESPORTS EMERGENTS COMISSIÓ DE JOVES "Vermut i Ruta" ARTS ESCÈNIQUES "Flashdance"
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29	DISSABTE 30	DIUMENGE 31
Català Pilates Postural NOVES TECNOLOGIES: Mòbils	Secretaria Taller CONTROL EURO Coaching	Galetes de Sant Jordi Secretaria Trenca't el Cap Anglès SALA: DEFENSA PERSONAL FUTBOL/BASQUET	Secretaria SALA: CUINA CREATIVA Italià NOVES TEC: Tauletes Conversation and Coffee RÀDIO CALIU	PER FI ÉS DIVENDRES "Pau & You" Piscina	COMISSIÓ Mª Hª I TERRITORI "Ateneu Sant Just Desvern"	COMISSIÓ Mª Hª I TERRITORI "Les Rovires de Pallejà"